

報道関係 各位

田辺市立図書館 館長 濱中 延元

暮らしに役立つ講座「生活習慣を見直して健康寿命をのばしましょう」の開催について

田辺市立図書館では、暮らしに役立つ講座「生活習慣を見直して健康寿命をのばしましょう」を開催しますので、報道方よりしくお願いいたします。

記

日程：平成30年3月15日（木）

時間：13時30分～15時

場所：田辺市文化交流センター 「たなべる」 2階 大会議室

定員：50名（先着順）

申込：不要

参加費：無料

講師：田辺市健康増進課保健師

■連絡先

田辺市立図書館 司書係

担当氏名 坂本

電話番号 0739-22-0697

# 生活習慣を見直して

# 健康寿命

# をのばしましょう



健やかで心豊かな毎日を送るためには、健康でいることが大切です。

日本人の平均寿命と健康寿命の差は10年近くあります。寝たきりなどの不健康な期間が10年近くあるということです。

せつかくの長寿の時代、この不健康な期間を小さくし、できるだけ長く健康ではつらつと生き続けるための生活習慣とは？

講師：田辺市健康増進課保健師

日時：平成30年3月15日（木）

13:30～15:00

会場：田辺市東陽31番1号

田辺市文化交流センター「たなべる」2F大会議室

定員：50名（先着順／申込み不要）

お問い合わせ：田辺市立図書館 0739-22-0697

